

地域のみなさんの「おなじみ」に...

松原ナースケア だより

Vol.35

2025

12

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

温活、ご存知ですか？

11月から一気に気温が下がり、冬の近づきを感じます。これからインフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行しますが、予防のためには免疫力をあげる。つまり体を温める「温活」が大切です。

現代は冷え性、特に女性で手足が冷えている方が増えています。これは交通機関の発達やテレワークの増加に伴い、体を動かす機会が減り、体を温めてくれる筋肉量が減ったことが原因の1つだそうです。



<具体的な温活>

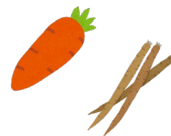
①温かい飲み物をとる

朝に白湯を飲むと血行が良くなり、便秘解消にもつながる



②体を温める食材をとる

冬が旬の野菜（ごぼう、れんこん、にんじんなどの根菜）や、発酵食品



③入浴する

40度くらいの暑すぎないお湯に10分程度就寝2時間前に入浴を済ませることで、寝付きも良くなる



④体を外から温める

腹巻きや靴下、レッグウォーマーなど、締め付けすぎないものを選ぶ



⑤散歩や軽いストレッチをする

筋肉の70%が下半身にあると言われているため、特に下半身を鍛えることがおすすめ

冷えは免疫力低下だけでなく、肩こりや頭痛、むくみなどあらゆる症状にもつながります。体を芯から温め、寒い冬をのりこえましょう！

松原 ナースケア公式Instagramより



秋らしい空気になってきて屋外歩行もしやすい季節に✨利用者さまの中でも「久しぶりに外を歩こう！」という方が増えています👏”ふうせんかずら”実を開けてみたら...中からハート模様の可愛い種が❤️



松原
ナースケア
Instagram

MATSUBARA.NSCARE

松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切にしたい訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ **03-6379-0207**
www.matsubara-nsicare.jp



医療法人社団プラタナス
松原ナースケア・ステーション

